



Een verhaal over zingevingswerk

Zin in het leven

Kan een omschrijving van zingeving beter komen van wijsgeren of wetenschappers? Het beste van allebei, lijkt auteur Marja de Vries (2007) te zeggen wanneer ze eeuwenoude wijsheidstradities naadloos verbindt met de meest recente wetenschappelijke inzichten. In *De hele olifant in beeld* schetst zij een treffend mens- en wereldbeeld met de natuur, het innerlijk weten en ons vermogen om bewuste keuzes te maken als centrale zingevende principes.

Een boek lezen alleen is vaak niet afdoende om gevoelens van zinloosheid of onmacht uit te bannen. Het 'grote verhaal' van De Vries is wat mij betreft dan ook pas het begin. Persoonlijke vragen – Hoe kan ik zelf iets betekenen? Waar ben ik eigenlijk toe bereid? Wat vraagt het leven nu van mij? – kunnen voortdurend blijven opduiken, vooral wanneer er van alles mis lijkt te gaan. Op zulke momenten komt het op individuele zingeving aan, die in onze 'kleine verhalen' zit. Klein in de zin van persoonlijk en uniek, gebouwd op sleutelmomenten of kantelpunten in ons eigen leven. Deze verhalen kunnen betekenis krijgen als ze onder deskundige begeleiding worden omgesmeed tot een zingevend narratief.

Dit artikel gaat over een langlopende casus, gelardeerd met een aantal methodische oefeningen. Een voorbeeld van zingevingswerk uit mijn praktijk. Hierin werk ik met de gelaagdheid in levensverhalen, omdat onze ervaringen een fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie kennen. En omdat bij zingeving deze gelaagdheid ook bestaat. Ik baseer me daarbij op ontwikkelingswetten van Bernhard Lievegoed en Joseph Campbell.

Held

De held van dit verhaal is een vrouw: een vrolijke vijftiger van mijn leeftijd, met uitgezaaide borstkanker. Na de diagnose aanvankelijk uitbehandeld, maar alsnog ingeloot voor een studie naar het effect van immunotherapie op haar tumoren. Het behandelplan bestaat uit toediening van infusen in het Antoni van Leeuwenhoek – Nederlands Kanker Instituut, elke veertien dagen. Dit zolang als het werkt – misschien nog wel jaren – met periodieke scans, tussentijdse testen en gesprekken met oncologische artsen en verpleegkundigen. Ze leeft zo normaal mogelijk, schijnbaar even fit als voordat de eerste hoestbuien begonnen. De tumoren zijn op dit moment klein te noemen. Haar hoop van leven fluctuerend met elk bezoek aan het instituut.

De vrouw en ik zijn met elkaar bevriend, sinds onze ontmoeting als anderhalfjarige hummels op een Noord-Hollands strand. Ik ken eerdere 'kankerperiodes' uit haar leven van dichtbij. En na de jaren waarin we onze eigen, uiteenlopende paden liepen, zie ik haar nog steeds als wie ze vroeger was. Verrijkt met een levenswijsheid die ze door de jaren heen ontwikkeld heeft. Ze laat een onbedaarlijke zin in het leven zien. Haar oeroude motto lijkt nog altijd springlevend. Ze leeft en wil op dit moment vooral anderen inspireren en in beweging zetten; haar ontdekkingen delen met kankerpatiënten en andere mensen die voor grote keuzes staan. Want grote keuzes worden van je gevraagd bij ondermijnende gebeurtenissen, zo is ook haar ervaring.

Levenslooptraject

Een aantal jaar geleden belde ze. Kernegezond was ze en nog even ambitieus als vroeger. Maar ze had vragen over haar carrière waar ze net een besluit over had genomen. Ze wilde een levenslooptraject doen rond het thema werk en ondernemen. Ik raadde haar drie van mijn collega's aan die kantoor hielden bij haar in de buurt. Puur vanwege mijn beperkte zicht na een oogongeval. Niet omdat onze oude vriendschap mijn professionaliteit in de weg zou staan. Maar ze kwam eigenlijk wel graag naar Ermelo, mijn woon- en werkplek. Het feit dat we elkaar al zo lang kenden leek haar juist helpend bij een levenslooptraject.

We maakten een 'contract': levensloopgesprekken op de maandag volgens een tweewekelijks ritme. Beginnend met de formulering van haar vraag. Toen de echte, achterliggende vraag gevonden was konden we van start gaan. Ze koos een foto uit om haar vraag te bestendigen en dit personage zou tijdens het traject nog vaak naar voren komen.

Omdat haar vraag verder reikte dan haar werksituatie alleen, leek een kort traject rond de vier

levensdimensies mij niet passend. Daarom kozen we de levensfasenaanpak; een werkvorm gebaseerd op het zevenjaarritme in ons leven. Ik schatte dat haar verhaal in negen gesprekken, met een kwintessensgesprek tot slot, genoeg zou opleveren. Haar beginvraag zou zo tot hanteerbare besluiten leiden, maar pas nadat ze betekenisvolle verbanden en persoonlijke thema's zou hebben ontdekt. Ze had er zin in en pakte direct het tekenbord met de grote werkvellen op.

Koers zoeken

Zoek een markante afbeelding van een mens of een opvallende portretfoto in krant of tijdschrift. Online zoeken kan ook maar maak de keuze niet te groot; uit zeven à twaalf afbeeldingen kiezen houdt het overzichtelijk. Knip of print de gekozen afbeelding uit en leg deze op tafel. Beantwoord de vragen:

- Wat trok me aan toen ik deze keuze maakte?
- Wat is dit personage aan het doen? Geef dit in een *werkwoord* weer.
- Waarnaartoe is het personage onderweg? *Deze oefening helpt je op momenten dat je iets nieuws wilt (of moet) beginnen. Je zet een pas op de plaats, om beter in beeld te krijgen naar welke koers je eigenlijk zoekt.*

Slecht nieuws

Op een zaterdagochtend in december belde ze onverwacht. We hadden pas twee sessies gehad en de derde zou overmorgen plaatsvinden. Ik hoorde aan haar stem dat er iets heel erg mis was. Ze bleek die week een dokter te hebben bezocht, vanwege een aanhoudende verkoudheid. De voorlopige uitslag wees op aangetaste longen en lever; onduidelijk was nog de aard en hoeveelheid van de kankercellen. De komende week zouden allerlei testen en uitslagen volgen. Was onze afspraak over twee dagen wel verstandig?

Ik had geluisterd, en gevloekt; weer kanker. Ik zag een driekoppig monster in de hoek van mijn kamer hangen. Het leek de hele ruimte op te willen vullen en moest dus eerst gekooid worden, stevig aan banden gelegd. Later, wanneer het een naam zou hebben, konden we het misschien benaderen, voorzichtig bekijken.

Ik voelde met zekerheid: onze afspraak moest doorgaan, juist nu. Maar uiteraard niet in Ermelo, ik zou haar opzoeken, tekenmateriaal meenemend dat eventueel van pas kon komen.

Die maandag aan haar eettafel opende ze eerst haar 'medisch dossier', zoals ze het zelf noemde. Na het vertellen van alle ziektedetails, sloot ze het weer. Ze had wel behoefte om ons traject te hervatten. We keken met nieuwe ogen naar haar eerder geformuleerde vraag en stelden samen vast dat deze wonderwel aansloot bij haar, door de artsen aangekondigde, eindstation. De vraag lieten we staan, zoals die was.

Om de kanker*gedachten* even stil te zetten nodigde ik haar uit om zogenaamde storyboards te maken: drie tekeningen die, zonder dat ze aan artistieke eisen hoefden te voldoen, situaties verbeeldden waar ze zelf in voorkwam. Beginnend met het recente slechtnieuwsgesprek op de middelste tekening, links ervan het moment ervoor en rechts het moment erna. Ze woog de kleurpotloden en krijtjes in haar hand en liet ze vervolgens over het papier gaan. Op de drie vellen ontstond langzaamaan haar eerste verhaal, in een drieluik. Vooralsnog hoefde ik niets te zeggen, alleen maar waar te nemen.

Na enige tijd was haar drieluik gemaakt, verse thee gezet en kon ons gesprek beginnen. Ik stelde vragen, in laagjes luisterend. Zij noteerde haar dilemma's, werkwoorden en titels bij de tekeningen. De uitkomst? Een vastbesloten bereidheid om het patiënt zijn weer aan te gaan; hopen op langer leven, vertrouwend op haar eigen wijze van doen.

Eigen plek

Zoek tijdens terugkerende wandelingetjes een 'eigen plek' op, een die jou bevalt. Maak op die plek een foto met je telefoon, vanuit een perspectief dat je zelf bepaalt. Misschien staat er een boom of een bankje, het maakt niet uit wat centraal op de foto komt. Herhaal dit na ongeveer een week op dezelfde plek, totdat je een hele reeks 'gelijke' foto's hebt, van minimaal twaalf stuks. Kies er dan drie uit die je het meest aanspreken en print ze uit. Leg de prints in een volgorde die klopt voor jou, met de spannendste in het midden. Kijk naar de reeks: Klopt de volgorde? Zie je een verloop erin? Gebeurt er iets? Verzin er een klein verhaaltje bij dat links begint, in het midden een versnelling, vertraging of verdieping kent, en rechts tot een einde komt; met een hoofdpersoon die je precies beschrijft, passend in het decor dat voor je ligt. Formuleer uiteindelijk een titel, en vraag je af waar dit verhaal jouw leven raakt.

Met deze oefening ervaar je dat een beeld meer zegt dan duizend woorden, maar dat 'drie beelden op een rij' je verbeelding pas echt aan zetten - dat niks vaststaat en alles in ontwikkeling is.

Ziekenbezoek

Korte tijd daarna kreeg ze longontsteking. Er volgde een opname in het Antoni van Leeuwenhoek Instituut. Ik mocht op bezoek komen, op een middag. Intuïtief had ik een schetsboek en potloden in een mand gestopt en toen ik langs mijn neus weg vroeg of ze altijd meer een vaders- of moederskind was geweest pakte ze als vanzelf het materiaal om een lemniscaat te tekenen. Een liggende acht, teken van verbinding, het eeuwigheidsteken. Ze gebruikt dat liever dan het gelijkende &-teken. In de lemniscaat noteerde ze beide ouders, met een onverwachte rol die ze hadden vervuld. Ze kreeg een verrassend nieuw inzicht in haar levensloop; bovendien kon ze een paar dagen later haar moeder deelgenoot maken van een kostbare vondst.

Wortels

Sta stil bij de volgende vragen: Waar ben ik geboren, hoe zag het eruit daar? Waar speelde ik, in huis, tuin en straat? Bekijk je herinneringen een tijdje alsof het een film is. Speel de film een paar keer af en zet hem dan stil. Noteer vervolgens een woord dat je geboortegrond karakteriseert; of een paar woordjes, als een titel voor waar je vandaan komt.

Herinner je dan je ouders. Wie waren zij? Wat zeiden ze, wat deden ze? Ga hetzelfde te werk als hierboven en karakteriseer je vader en je moeder ook in een of twee woorden. Schrijf deze op.

Maak vervolgens deze zin af:

Ik,...(je naam)... kom van ...(geboortegrond)... en ben geboren uit...(moeder)... en ...(vader)...
Deze oefening maakt je bewust van je wortels en helpt je te groeien in jouw unieke, de juiste, richting.

Na deze ziekenhuisperiode konden we ons maandagritme hervatten, bij haar thuis. Eerst op de bank, later aan de keukentafel. Ik vroeg naar de idolen uit haar jeugd; wie waren haar voorbeelden zo rond haar veertiende jaar? Er kwamen niet zozeer personen bij haar naar boven, wel haar fascinatie voor het circusleven in die tijd. Op papier verscheen een schets van een felgekleurd tentdak met daaronder een bonte verzameling van mensen en dieren. Zichzelf tekende ze in het midden van die tent. Niet perse met de touwtjes in handen, wel alles verbindend met diverse lemniscaten. De wonderlijke circusdirecteur had een betekenisvol gezicht gekregen. En haar een vergezicht gegeven. Na het gesprek erover besloot ik haar een olijfhouten oloïde cadeau te doen. Deze geometrische figuur, een lemniscaat in 3D, sloot precies aan bij haar oude liefde voor wiskundige perfectie en oneindige wil tot verbinden.

Een andere maandag zat ze er flink doorheen. Wat kan ik nou nog? Wat wil ik eigenlijk? Wat gaat me

nog lukken in mijn leven? Kwesties die om ordening, of ten minste een voorzichtige ontrafeling, vroegen; het leken zulke breekbare draden. Ik voelde dat het tijd was voor de 'drie boxen': een schrijfoefening waarmee *denken, voelen* en *willen* worden ontvlochten.

Zonder spelregels of grammaticale wetten diende ze haar pen op papier te laten vloeien, vanuit drie verschillende vertelperspectieven zoveel pagina's vullen als ze wilde. Ik zat erbij en keek ernaar: stil waarnemend hoe ze de rust hervond. Later bespraken we wat ze had ervaren, per box, en in welke beelden dit uit te drukken was. Wat ze precies aan haar schriftje had toevertrouwd wilde ik niet weten; sommige gesprekken zijn bedoeld om met jezelf te voeren

Drie boxen

Ga een gebeurtenis na die je, gister of vandaag, van je stuk bracht. Een incident op straat dat je verwarde, een kwetsende collega, een dwarsliggende dierbare... alles kan.

Schrijf op wat je op dat moment *dacht, voelde* en *wilde*. Gewoon je pen op papier zetten en pas stoppen als er niks meer komt. Spelregels zijn er verder niet, streef niet naar mooie zinnen. Eindig de schrijfoefening met wat je *deed* in die specifieke situatie. Herhaal deze oefening zo vaak je wilt.

Deze oefening helpt je op momenten dat je de kluts (enigszins) kwijt bent. Je leert ervan om in lastige situaties (eigen)zinniger of wijzer te handelen.

Soms wist ik niet hoe ik mijn maandagen met haar moest duiden; welke waren ziekenbezoeken en welke konden voor werkbezoek doorgaan? Pasten mijn mythische of sprookjesachtige verhalen aan haar ziekbed ook binnen ons contract? En mijn verhandelingen over een multidimensionaal wereldbeeld, de mens in zijn vierledigheid; waren die wel zinvol? En voor wie dan eigenlijk? De aanvankelijk scherp getekende scheidslijn tussen professionaliteit

en vriendschap werd fluïde. Ons contract had in dit heftige ziekteproces niet voorzien.

Ik moest denken aan een oude docent uit mijn studietijd. Deze stelde dat geven en nemen tijdens een cliëntcontact altijd in evenwicht moest zijn. Alles wees erop dat ik dit nu werkelijk ter harte moest nemen. Over en weer vertelden we elkaar, steeds opnieuw, onze eigen unieke levenslessen. En ik moest concluderen dat dit dus ook levensloopwerk was, misschien wel in zijn puurste vorm.

Studie

Op een dag refereerde ik aan haar boekenverzameling. Ik dacht Viktor Frankl op haar plank te hebben zien staan maar het bleek de autobiografie van Kübler-Ross te zijn. Het leverde niet mijn gedroomde aanknopingspunt voor een gesprek op. Wel de aankoop van *De zin van het bestaan*. Ze begon een grondige studie naar Frankl, was leergierig in haar eigen zoektocht naar zin. Ze stelde vragen en noteerde citaten in haar schrift. En tussendoor vulde haar tekenboek zich gestaag met allerhande schetsen, mindmaps en andere kleurige notities omtrent haar levensloop. Aldus verliep het zeven-jaarstraject geheel anders dan voorzien. Maar steeds met tussentijdse bijstelling van ons wederzijds contract.

Naarmate ze aan krachten herwon, schafte ze meer boeken aan; over mythen, drieluiken, levensloop en verlies. Ze kreeg zin om haar opgedane kennis in te gaan zetten, voor anderen. Nieuw betekenisvol werk te gaan ontwikkelen. Ook omdat een opleiding zich aandienende waar ze zin in had. Maar vooral ook omdat de tumoren bleven slinken. Het was helder: ons traject liep ten einde, ze kon op eigen kracht verder, haar unieke eigen koers gaan varen.

Nieuwe samenwerking

Na enige tijd belden we elkaar, zomaar op een dag, spontaan. We spraken over het zorgaanbod voor mensen die kanker hadden (gehad). Er was veel aandacht voor verwennende afleiders. Maar minder voor 'inleiders', programma's waarin de zieke leert eigen levenskeuzes te maken. Daar wilde ze wat aan

doen. Anderen laten ervaren wat de betekenis was van verantwoordelijkheid; hen laten ontdekken hoe het gezonde deel van lichaam en geest versterkt kon worden, eigennuttig, passend bij hun levenswaarden. Het was alsof ik mezelf hoorde praten. Dit was wat ik al jaren voorstond, alleen had ik niet eerder aan de oncologie gedacht.

Samen gingen we ermee aan de slag. We werkten plannen uit, ontwikkelden meerdaagse programma's maar ook losstaande dagdelen. Voor groepen die levensbedreigend ziek waren of anderszins getroffen door ondermijnende gebeurtenissen. Bij het hosten van uiteenlopende workshops merkten we hoe naadloos we op elkaar en, belangrijker nog, op de cursisten aansloten. Deze konden ervaren hoe ze uit hun eigen verhaal kracht konden putten en regie konden nemen. Kortom, onze professionele samenwerking was geboren, een nieuw hoofdstuk kon beginnen.

Reflectie

Deze casus heeft me voor dilemma's gesteld, vooral binnen het continuüm nabijheid en distantie,

vriendschap en professionaliteit. Mijn grootste uitdaging ontstond toen de cliëntvraag heen en weer ging bewegen tussen hoe te leven en hoe te sterven.

Er was twijfel wat ik van dit intieme proces naar buiten moest brengen en hoe ik dat zuiver en respectvol kon doen. De reden om door te zetten kwam door de held van het verhaal zelf. Zij las mee, streepte weg en vulde aan waar nodig. Zij leerde me de essentie van zingevingswerk: jezelf waarachtig aanbieden in de begeleiding, afgestemd op de ander en ruimte gevend aan wat er, per ogenblik, gevraagd wordt.

Referenties

- Kruys, S. (2018). *De biografie als medicijn: De zin van levensverhalen in de zorg*. Houten: Lanoo Campus.
- Vries, M. de (2007). *De hele olifant in beeld: Inzicht in het bestaan en de werking van Universele Wetten en de Gulden Snede*. Utrecht: Ankh-Hermes.

Annette Filippo

Annette Filippo werkte zeven jaar als zingevingscoach binnen een maatschap voor Biografische Storytelling. Daarnaast was ze voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Zingevingstherapeuten. Na opheffing van beide organisaties startte ze in 2018 haar eigen onderneming. Vanuit dit bedrijf is ze nu werkzaam als personal storyteller, docent en begeleider bij zingevingsvragen. www.sprekendjij.nl